

kraamzorg®

vakblad voor babyprofessionals

16x

cadeau-
kaarten

Meertaligheid,
geen probleem
maar een kans

Matig-Laat
prematuur
geboren
kinderen



De voordelen van een partuspoule

mondkapjes generatie • ergonomie en borstvoeding • de overgang en het werk

In vroeger tijden deden we het voortdurend, we hielden onze baby's dicht bij ons voor veiligheid en gewoon omdat het praktisch was. In veel culturen zie je dat nog steeds: waar de moeder gaat, gaat het kind mee in bijvoorbeeld een draagdoek. Dan is er weliswaar niet altijd sprake van direct huid op huid contact, maar het contact is wel heel nauw. Deze kinderen zijn over het algemeen rustiger en huilen minder. In onze westerse samenleving zijn we dat een beetje kwijt geraakt. Het kindje gaat bijvoorbeeld in de Maxi Cosi of de wieg terwijl wij wandelen, werken of het huishouden doen.

'Huid op huid contact is heel natuurlijk en belangrijk,' begint Kelly Cooijmans, onderzoekster aan de Radboud Universiteit en het Radboudumc. 'We weten veel over huid-op-huid contact bij prematuur geboren kindjes en over huid-op-huid contact tijdens de eerste uren na de geboorte bij voldragen pasgeboren baby's. Maar daarna houdt de kennis grotendeels op. En daar waar die kennis ophoudt wilden wij verder met het onderzoek.'

Canadees onderzoek

Er was al een Canadees onderzoek naar dagelijks huid op huid contact in de eerste vier weken na de geboorte. 'De uitkomst was dat dagelijks huid op huid contact een positieve werking heeft op zowel moeder als kind. Het gaf onder andere minder depressieklachten bij de moeders die in de eerste week intensief huid op huid contact hadden in vergelijking met de moeder van de controlegroep. Het percentage moeders met huid op huid contact dat borstvoeding gaf bleef in de eerste drie maanden stabiel (tussen de 70 en 85 procent). In de controlegroep nam het percentage moeders dat borstvoeding gaf af van rond de

zeventig naar vijftig procent in de eerste drie maanden na de geboorte.'

'Maar aan die studie zaten haken en ogen. Zo waren moeders in de interventiegroep voor deelname op de hoogte van het huid op huid contact. Daarnaast werd vrouwen in de interventiegroep in de eerste week gevraagd om zes uur per dag huid op huid contact te hebben met hun baby. In week twee tot en met vier was dat twee uur per dag. Maar als je vraagt een baby zes uur per dag huid op huid contact te geven trekt dat waarschijnlijk een bepaald type vrouw aan, zoals vrouwen die zich fysiek en mentaal beter voelen.'

Nieuw onderzoek

'Dat wilden wij dus beter en uitgebreider doen. We hebben 116 zwangere vrouwen gevraagd mee te werken aan het onderzoek. Tijdens de werving van zwangere vrouwen hebben we het doel van het onderzoek stil gehouden en ook aan de vragenlijsten die de vrouwen in moesten vullen was niet te zien waar het onderzoek specifiek over ging. Met iedere vrouw hebben we tijdens de zwangerschap een persoonlijk gesprek gehad, informatie gegeven en uitgelegd wat er van haar verlangd werd. Nadat moeders toestemming gaven voor deelname aan het onderzoek werd er een enveloppe geopend met daarin de groepsindeling. Vrouwen in de interventiegroep kregen het verzoek om een aaneengesloten uur per dag huid op huid contact te hebben met hun baby, iedere dag in de 35 dagen na de geboorte van hun kindje. Het maakte niet uit op welk moment van de dag dat was, in de ochtend, of juist in de avond. Daarbij was het expliciete verzoek de baby voorafgaand aan het huid

op huid contact te voeden zodat we het effect van het geven van voeding tijdens dat uur wilden minimaliseren. Uiteraard mocht het kindje wel drinken als hij of zij dat wilde tijdens huid op huid contact.

Logboek

'Natuurlijk kan je de controlegroep niet vragen geen huid op huid contact te hebben. Zij deden de verzorging zoals ze dat zelf wilden. Als daar veel huid op huid contact bij hoorde, dan was dat prima. Alle vrouwen van zowel de interventiegroep als de controlegroep hielden dagelijks een logboek bij met het aantal minuten dat ze huid op huid contact hadden, maar ook bijvoorbeeld hoeveel tijd ze de baby vasthielden. 'Het huid op huid contact werd onderverdeeld in drie categorieën: gewoon contact met de moeder of een andere verzorger, huid op huid contact met de moeder of een andere verzorger en geen contact. In een logboek werd dit bijgehouden. Dat hoefde niet na elk contact, maar bijvoorbeeld op een aantal vaste momenten van de dag. Dat klinkt als veel, maar de ouders gaven aan dat het prima te doen was.'

Dataset

'Dat leverde een geweldige dataset op die niet alleen nuttig is voor het monitoren van huid op huid contact. Maar al snel bleek ook dat een ononderbroken uur per dag voor veel vrouwen een uitdaging was. Bijvoorbeeld omdat ze het lastig vonden om het huid op huid contact dagelijks in de plannen, of omdat hun kindje een paar dagen te onrustig was. Dat begrijpen we heel goed. De eerste weken met een baby zijn een intense periode, er komt veel op je af en het kan heel druk zijn. Uiteindelijk hadden we een subgroep van zestien vrouwen die ten minste 28 van de 35 dagen een aaneengesloten uur huid op huid contact had met hun kindje.'

'Vervolgens vulden moeders een jaar na de geboorte een schema in over borstvoeding, kunstvoeding, en vaste voeding. Per maand noteerde moeders, met kruisjes, wanneer de baby borstvoeding en/of kunstvoeding had gekregen. Ook werd genoteerd wanneer vaste voeding aan de baby werd geïntroduceerd. Dat gaf voor ons een heel overzichtelijk schema over hoe lang aan de baby exclusief borstvoeding werd gegeven, en hoe lang borstvoeding werd gegeven in combinatie met kunstvoeding en/of vaste voeding.'

'We wilden tussen week vijf en week twaalf graag dat ouders een wekelijkse lijst met onder andere vragen over eventueel huid op huid contact invulden. Maar niet alle lijsten waren even nauwkeurig ingevuld en de data was niet heel betrouwbaar. De indruk over het algemeen was wel dat na de interventieperiode nog maar weinig huid op huid contact had plaatsgevonden, bijvoorbeeld omdat kindjes onrustig werden tijdens huid op huid contact.'

Resultaten

'In de resultaten werden geen verschillen gevonden tussen de huid op huid contact en de standaard zorg groep op exclusieve duur van borstvoeding, borstvoeding die niet is aangevuld met flesvoeding of vaste voeding, en totale duur van borstvoeding in het eerste levensjaar. In de subgroep van zestien vrouwen die iedere dag een ononderbroken uur huid op huid contact met hun kindje hadden zagen we echter wel heel duidelijke verschillen.'

'Zij gaven ruim een maand langer exclusieve borstvoeding dan de vrouwen uit de standaard zorg groep. Zij kwamen daarmee uit op gemiddeld ruim 4,5 maand exclusieve borstvoeding in het eerste levensjaar. Daarnaast gaven de vrouwen uit de subgroep

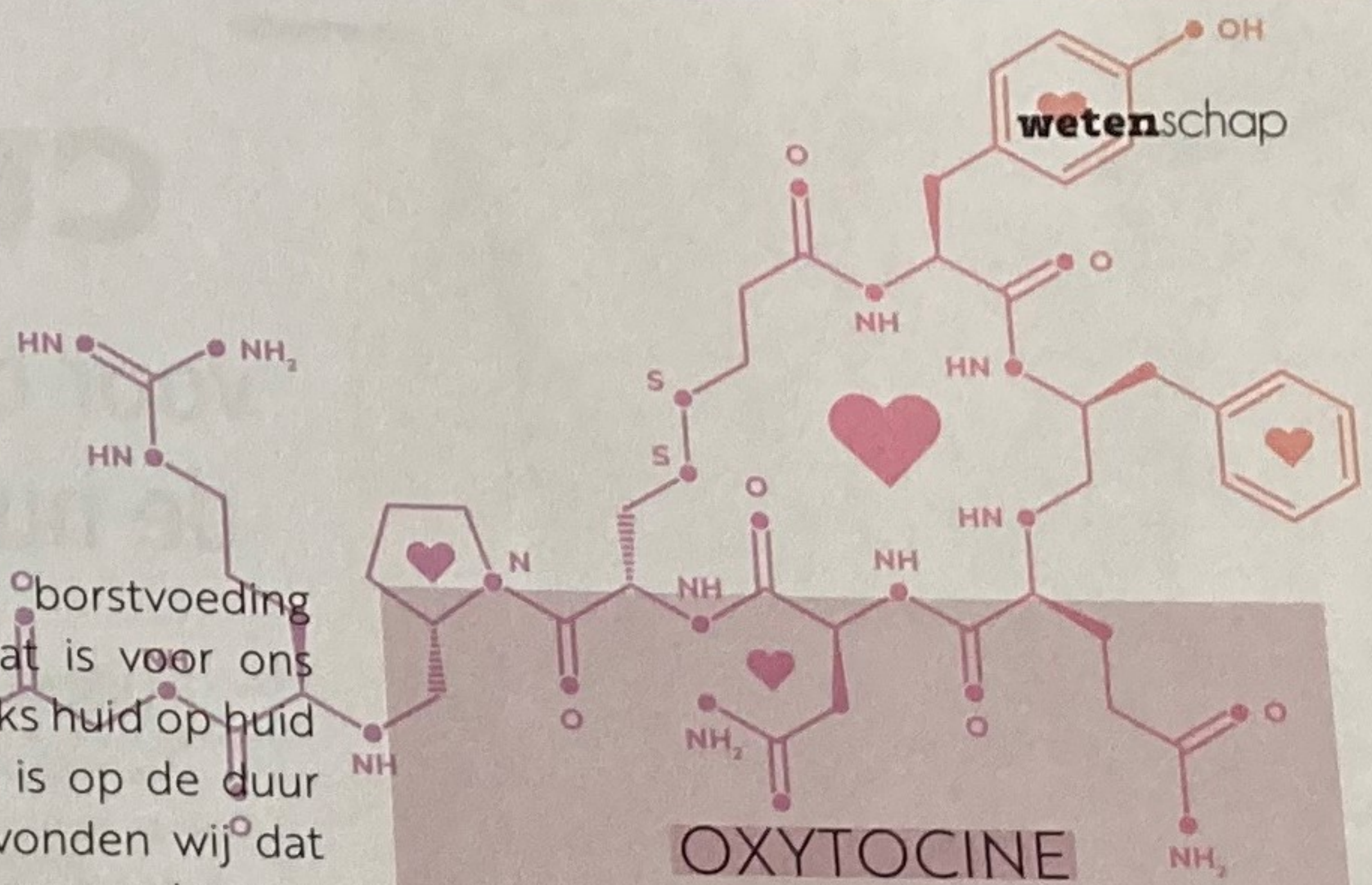
ruim twee maanden langer borstvoeding naast aanvullende voeding. Dat is voor ons een goede indicator dat dagelijks huid op huid contact van positieve invloed is op de duur van borstvoeding. Daarnaast vonden wij dat elk uur huid op huid bijdraagt aan een langere exclusieve en totale borstvoedingsduur.'

'De relatie tussen langer borstvoeding geven met meer huid op huid contact heeft hoogstwaarschijnlijk te maken met de activering van het oxytocinesysteem in het lichaam van zowel moeder als kind. Huid op huid contact zorgt voor het prikkelen van verschillende zintuigen. Je ruikt elkaar beter, voelt de hartslag beter, de stem resoneert zachtjes door de borstkast, en je hebt direct huid contact. Dit zorgt voor de aanmaak van oxytocine. Oxytocine is belangrijk voor het toeschietreflex en de melkproductie.'

Vervolgonderzoek

'Let wel: het gaat om een relatief kleine subgroep van zestien vrouwen, dus de resultaten moeten voorzichtig geïnterpreteerd worden. Daar is gewoon een grotere groep vrouwen voor nodig. We kunnen echter wel zeggen dat we bij deze groep vrouwen een significant verschil zagen met de controlegroep en dat het absoluut de moeite waard is hier meer onderzoek naar te doen.'

'Indat vervolgonderzoek willen we bijvoorbeeld kijken naar manieren om moeders meer te kunnen ondersteunen om het dagelijkse huid op huid contact vol te kunnen houden. Ook kunnen wij bijvoorbeeld het tijdstip van het huid op huid contact meenemen. Bijvoorbeeld alleen in de ochtend, of alleen in de avond net voor het 'huiltje': zou dat invloed hebben op de gemoedstoestand van het kindje en zou hij of zij minder huilen? Allemaal vragen



Oxytocine is een hormoon dat een rol speelt bij het sluiten van vriendschappen, bij sociale interactie en bij romantische interacties. Ook speelt het een centrale rol bij ouder-kind binding. Het wordt daarom ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd. Het wordt aangemaakt bij positief onderling contact zoals bij aankijken, aanraken en knuffelen. Hogere oxytocineniveaus in het lichaam worden geassocieerd met een gevoel van vertrouwen en verbondenheid. Bij vrouwen zorgt oxytocine voor het samentrekken van de spieren rond de melkproducerende cellen, en bevordert daarmee het op gang brengen van de borstvoeding en het toeschietreflex. Daarnaast zijn er indicaties dat oxytocine meer doet in relatie tot borstvoeding. Diverse studies laten zien dat oxytocine samenhangt met de hoeveelheid melk. Dit komt mogelijk door de stress-reducerende werking van oxytocine, maar ook door de stimulering van de aanmaak van prolactine in het lichaam van de moeder. Bovendien zorgt het hormoon er voor dat de binding met het kind groter is waardoor moeders sneller ongerust zijn over de veiligheid van hun kindje en gevoeliger zijn voor het gehuil van een baby. Daarom worden moeders vaak sneller wakker van het babygehuil dan hun partners. Bij baby's zorgt oxytocine er voor dat het kindje meer rust en veiligheid ervaart en daardoor kalmer wordt zodat het mogelijk beter en rustiger kan drinken.

die je kan onderzoeken met een vervolgstudie onder een meer uitgebreide groep vrouwen.'

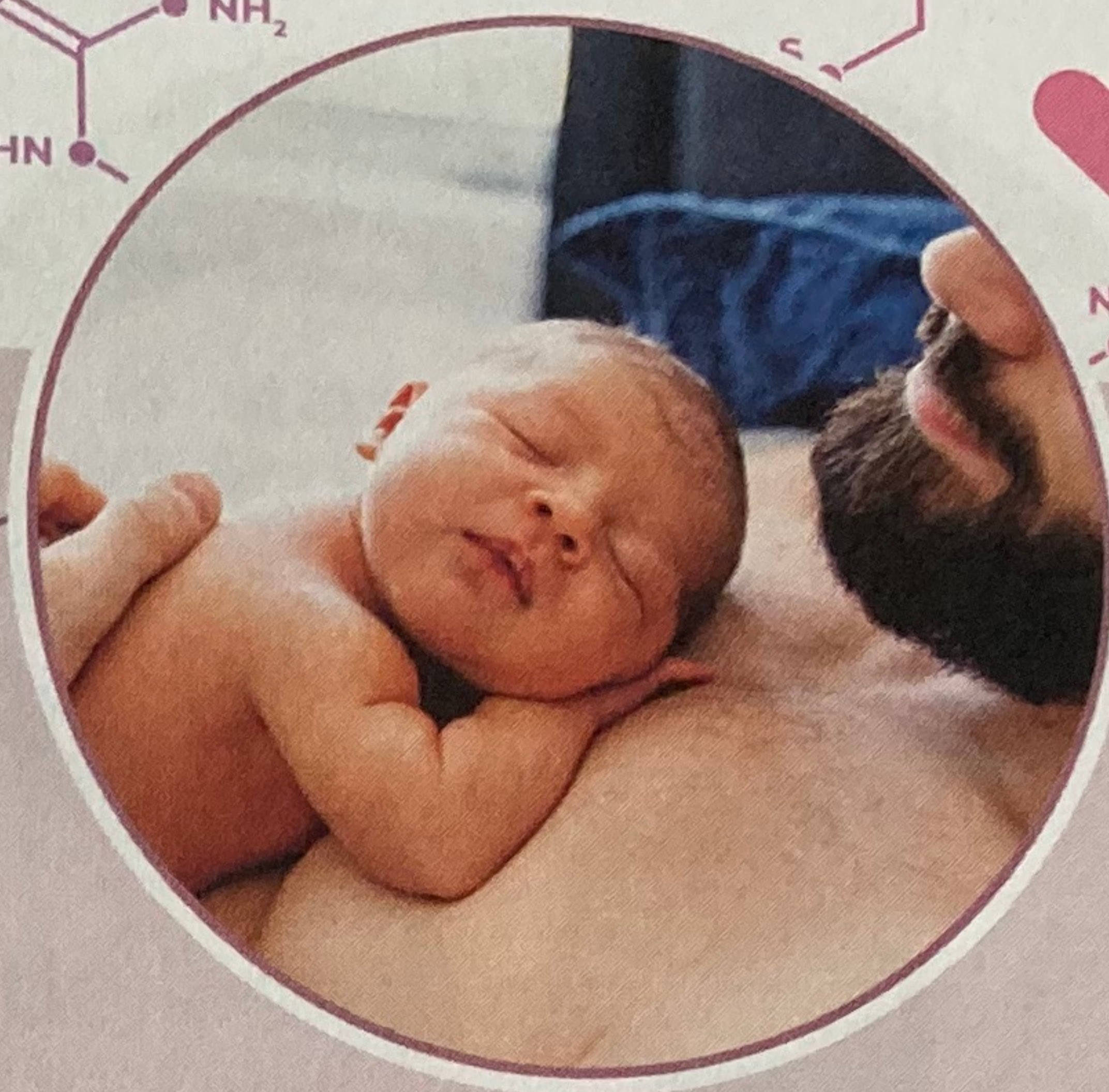
De partner en huid op huid contact

De vragenlijst bevatte ook een categorie andere verzorgers die huid op huid contact hadden met de baby. 'Je mag er dan van uit gaan dat dit in de meeste gevallen de partner is. Omdat dit geen doel van het onderzoek was kunnen we dus niet zeggen of dit contact ook een positief effect heeft gehad op het geven van borstvoeding.'

'Er zijn Scandinavische studies naar premature kinderen en het effect van huid op huid contact. Daarbij deden ook andere verzorgers mee zoals partners, opa's en oma's. Daaruit kwam dat dit contact met andere verzorgers ook een positief effect had op het kind. Daar zouden we meer onderzoek naar kunnen doen, niet in alleen in relatie tot de borstvoeding maar bijvoorbeeld ook het reduceren van stress van het kind.'

HET BELANG VAN BORSTVOEDING

Moedermelk heeft veel functies. Ten eerste is het uiteraard de optimale voeding voor de baby, helemaal afgestemd op het kind. Daarnaast geeft het de baby bescherming. Moedermelk bevat onder andere goede bacteriën, antistoffen, hormonen, enzymen, witte bloedlichaampjes en stamcellen. Op de langere termijn blijkt dat borstvoeding het risico op diabetes type 2 en obesitas bij het kind verlaagd en de moeder minder kans heeft op diabetes type 2, borstkanker en eierstokkanker.



ADVIES VOOR KRAAMVERZORGENDEN

'Op basis van de resultaten van de subgroep van zestien vrouwen die 35 dagen lang iedere dag ononderbroken een uur huid op huid contact hadden met hun baby lijkt het erop dat meer huid op huid contact zorgt voor een langere borstvoedingsduur. Met dus de kanttekening dat het om een relatief kleine groep gaat en dat hier, willen we een echt statement maken, meer onderzoek naar gedaan moet worden. Daarnaast blijkt uit de resultaten ook dat elk uur huid op huid contact bijdraagt aan een langere borstvoedingsduur. Wat we uit de resultaten concludeerden is consistent met de resultaten van andere studies naar huid op huid contact. Geef dat dus mee aan de jonge ouders. Huid op huid contact is ontspannen en natuurlijk. Uiteraard moet het geen dwang worden, als het kindje niet wil, dan wil hij of zij niet. Het gaat juist om de ontspanning, om het samen zijn, elkaar (aan)voelen.'